

Zeleninový nákyp s řepným salátem



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

1050 kalorií , **4 g** cukrů , **52 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-nakyp-s-repnym-salatem>

Příprava

Kapustu a červenou řepu nakrájíme na proužky a povaříme 10 minut. Mrkev, petržel a celer nastrouháme nahrubo, pórek na kolečka, křen nastrouháme najemno. Do hrníčku se strouhankou přilijeme trochu vývaru z kapusty, aby zvlhla. Cibuli nakrájíme na jemno a osmažíme ji na oleji. Veškerou zeleninu (kromě řepy a křenu) smícháme a přidáme žloutky, strouhanku a koření. Pořádně promícháme. Z bílků ušleháme sníh a lehce ho vmícháme do zeleninové směsi, kterou přesuneme do pekáčku. Pečeme 40 minut na 180 °C. Řepu nastrouháme nahrubo, smícháme s křenem, přidáme ocet a cukr a podáváme k nákypu.



Tip k receptu

K podávání se hodí například vařené brambory nebo jen čerstvé pečivo.

Ingredience

- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 2 ks kořenové petržele
- ✓ 2 ks mrkve
- ✓ 1/4 ks celeru
- ✓ 1 ks póru
- ✓ 2 ks řepy
- ✓ 4 ks vejce
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 2 lžíce křenu
- ✓ 1 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)
- ✓ 1 lžíce pažitky
- ✓ 1/2 ks hlávkové kapusty
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 1/2 hrnku strouhanky
- ✓ 1-2 špetky muškátového ořechu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián,
Hlavní chod

